

กับข้าว

แกงส้มปลาสับปะรด

แกงส้มปลา เมนูอาหารท้องถิ่นภูเก็ตรสชาติเข้มข้น เผ็ดกำลังดี เปรี้ยวเล็กน้อย และออกหวานปลายลิ้น ความสดหวานของปลาทะเลท้องถิ่นบวกกับรสชาติของสับปะรดภูเก็ต หรืออาจใช้โชน (คูน) ซึ่งเป็นผักท้องถิ่น คล้ายกับต้นบอนของภาคกลาง ชาวภูเก็ตนิยมนำมาทำแกงส้ม เพราะน้ำแกงจะซึมเข้าไปในเนื้อโชน ทำให้ถึงรสชาติได้ดีกว่าผักชนิดอื่น และกลิ่นหอมอ่อนๆ ของขมิ้นกับเครื่องแกง ช่วยเสริมรสชาติความกลมกล่อม สีเหลืองของขมิ้นผงทำให้น้ำแกงมีสีสัน สูตรแกงส้มปลาโบราณนิยมใส่ข้าวสารตำลงในเครื่องแกง เพื่อให้น้ำแกงดูข้นน่ารับประทานยิ่งขึ้น

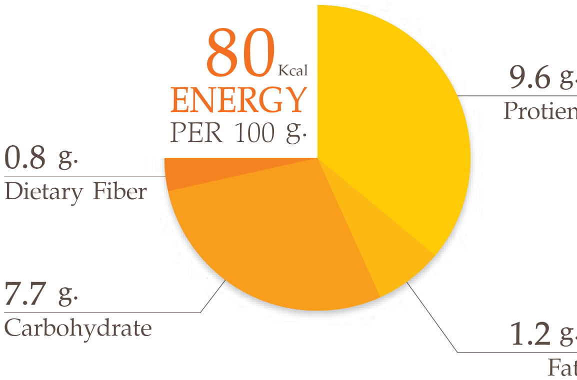
ส่วนประกอบ

พริกขี้หนูแห้ง	35	กรัม
ตะไคร้	2	ต้นใหญ่
กระเทียม	50	กรัม
ขมิ้นผง	6	กรัม
กะปิ	35	กรัม
เกลือ	2	ช้อนชา
น้ำปลา	4	ถ้วยตวง
ส้มแขก	8	กรัม
มะขามเปียก	32	กรัม
พริกไทยดำ (เม็ด)	8	กรัม
สับปะรด หรือ โชน (คูน)	200	กรัม
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลา	1/2	กิโลกรัม

(ปลากระพง ปลาจาระเม็ด ปลาแก้มบาง ปลาล่าปู ปลามงเล ปลาทราย ส่วนมากใช้ปลาตัวใหญ่ และเนื้อไม่แข็ง ปลาต้องสด)

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด
2. โขลกกะปิ พริกไทย ตะไคร้ซอย พริกแห้ง ขมิ้น เกลือให้เข้ากัน ใส่ลงในหม้อน้ำเดือด
3. ใส่มะขามเปียก น้ำตาลทราย ส้มแขกลงในหม้อ รอน้ำเดือดอีกครั้ง
4. ใส่สับปะรด หรือโชน (คูน) ที่ล้างสะอาด ลอกเปลือก หักหรือตัดเป็นท่อนพองาม
5. ใส่ปลาเมื่อเครื่องแกงเดือดดีแล้ว ชิมรส



เกร็ดความรู้

1. อาจใช้มะขามสดประมาณ 3-4 ฝักใหญ่ แทนมะขามเปียก
2. อาจใส่สับปะรดภูเก็ต คูน ตะลิงปลิง หน่อไม้ หรือ ยอดมะพร้าวก็ได้ หากใช้หน่อไม้ดอง แทนโชน อาจจะลดพริกขี้หนูลงเพื่อลดความเผ็ด

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน ไขมัน เกลือแร่จากปลาทะเล วิตามิน คาร์โบไฮเดรตและใยอาหารจากสับปะรดภูเก็ต

แกงยาหนัดหมูสามชั้น

แกงยาหนัดหมูสามชั้น แกงกะทิที่ใช้หัวกะทิเคี่ยวผัดกับเครื่องแกงเหมือนแกงกะทิทั่วไป โดยมีการใส่สับปะรด หรือเรียกว่า ยาหนัด มีรสหวานกรอบกว่าสับปะรดของจังหวัดอื่น และใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ กับเนื้อหมูสามชั้นหั่นบาง สูตรเครื่องแกงยาหนัดหมูสามชั้นของภูเก็ตใส่ขมิ้นสดเป็นส่วนประกอบ น้ำแกงจึงมีสีเหลืองสวยน่ารับประทาน น้ำแกงข้นเล็กน้อย รสชาติ เปรี้ยว หวาน และเผ็ดกำลังดี

เครื่องแกง

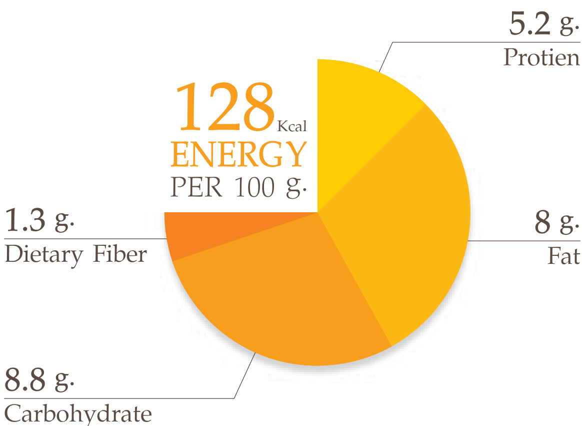
พริกแกงดอกเล็ก	40	เม็ด
ขมิ้นสด	1	ช้อนชา
กระเทียม	2	หัว
หอมแดง	2	หัว
ตะไคร้	3	ต้น
พริกไทย	2	ช้อนชา
ใบมะกรูด	3	ใบ
เกลือ	2	ช้อนชา

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้น	300	กรัม
สับปะรด	1	ลูก
หัวกะทิ	2	ถ้วย
หางกะทิ	1	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำตาล	2	ช้อนชา
กะปิ	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	4	ใบ
พริกชี้ฟ้าแดง	2	เม็ด
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. ตำส่วนผสมของเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด
2. นำสับปะรดปอกเปลือกแล้วล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก
3. ล้างหมูสามชั้นให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก
4. นำหัวกะทิ 1 ถ้วย เคี่ยวกับเครื่องแกงพอแตกมัน ใส่หมูสามชั้นลงผัด จนสุก ค่อย ๆ เติมหางกะทิ แล้วใส่สับปะรด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ
5. เติมน้ำตาล เกลือ ต้มจนเดือด ใส่พริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูด และหัวกะทิ อีก 1 ถ้วย แล้วยกลง



เกร็ดความรู้
เลือกสับปะรดที่ไม่สุกเกินไป

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีนจากเนื้อหมู ไขมันจากกะทิ หมูสามชั้นและเม็ดมะม่วงหิมพานต์ วิตามิน คาร์โบไฮเดรตและใยอาหารจากสับปะรดและเม็ดมะม่วงหิมพานต์

แกงตูมี้

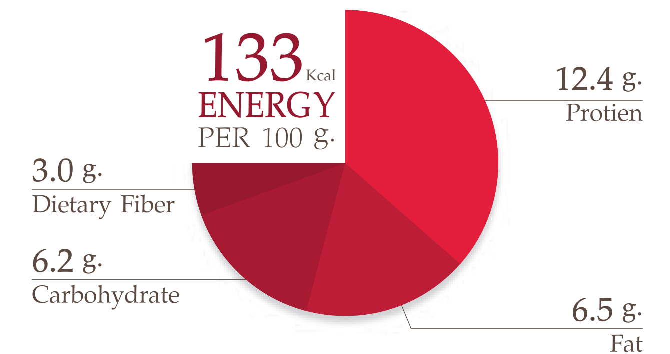
แกงตูมี้ หรือ แกงมัน เรียกชื่อตามวิธีการทำ ที่ต้องเคี่ยวหัวกะทิจนแตกมันเกือบเป็นขี้โล้ ก่อนนำมาผัดกับเครื่องแกง เป็นแกงที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมมุสลิม ทำให้แกงนี้มีส่วนผสมเครื่องเทศหลากหลายชนิดมากกว่าแกงอื่นๆ การทำแกงตูมี้ นิยมใช้ปลาตัวโต หั่นเป็นชิ้น ปรุงรสน้ำแกงให้ออกเปรี้ยวด้วยน้ำมะขาม หรือส้มควายแห้ง ใส่กระเจี๊ยบเขียวทั้งฝัก ลักษณะของแกงมีน้ำน้อย มีมันลอยตามผิว สีส้มอมแดง รสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ดเล็กน้อย เป็นแกงที่หารับประทานค่อนข้างยาก

ส่วนประกอบ

พริกแห้งเม็ดใหญ่	20 เม็ด
พริกไทย	1/2 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	6-7 กลีบ
หัวหอมเล็ก	4-5 หัว
อาลาบ้า	1 ช้อนชา
(เครื่องเทศท้องถิ่น)	
เม็ดผักชี	1 กำมือ
ยี่หร่า	1/2 ช้อนชา
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลากะพงแดง	1 กิโลกรัม
(ปลาชิ้น หรือปลาจาระเม็ดเล็ก 3-4 ชิ้น)	
มะพร้าว คั้นหัวกะทิ	1/2 กิโลกรัม
กระเจี๊ยบเขียว หรือ ตะลิงปลิง	
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำเปล่า	3/4 ถ้วย

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องน้ำพริก พริกแห้งเม็ดใหญ่ พริกไทย เกลือ กระเทียม อาลาบ้า หอม เม็ดผักชี ยี่หร่า ให้ละเอียด จึงใส่กะปิ ส่วนผสมของเครื่องแกงตูมี้ ใส่หอมมากกว่ากระเทียม
2. คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ 2 ถ้วย เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน จนเกือบเป็นขี้โล้ เพื่อให้กลิ่นหอม
3. ผัดเครื่องแกงทั้งหมดในหัวกะทิที่แตกมันให้หอม ใส่น้ำประมาณ 5-7 ถ้วย
4. เมื่อน้ำแกงเดือด ใส่ปลาที่ล้างสะอาด หั่นเป็นชิ้น ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ หรือน้ำตาลทรายเล็กน้อย (ถ้าไม่ชอบรสหวานไม่ต้องใส่ก็ได้) ใส่กระเจี๊ยบเขียว
5. ถ้าผสมน้ำมันมะพร้าวลงไปเล็กน้อย จะช่วยเพิ่มความนุ่มนวล อร่อย ไม่เลี่ยน



เกร็ดความรู้

1. แกงตูมี้ใช้กระเทียม กะปิเผา คล้ายเครื่องแกงมัสมั่น แต่ความหอม อร่อย แตกต่างกัน
2. เครื่องเทศอาลาบ้า มีลักษณะเม็ดกลมคล้ายกับพริกไทย คั่วจนหอม
3. ส้มควายแห้งเป็นพืชสมุนไพรท้องถิ่น ผลมีรสเปรี้ยวมาก นิยมนำผลมาฝานเป็นแผ่นบาง ตากแห้ง และนิยมนำมาใส่อาหารประเภทแกง
4. ลักษณะที่ดีของแกงตูมี้ ควรใช้ปลาตัวโต ปลาเนื้อนิ่ม เช่น ปลากะพง ปลาเก๋า ที่มีความสด นำมาตัดเป็นชิ้นๆ

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ จากปลาทะเล ไขมันจากกะทิ คาร์โบไฮเดรตและใยอาหารจากกระเจี๊ยบเขียว

ต้มกะทิผักเหลียง

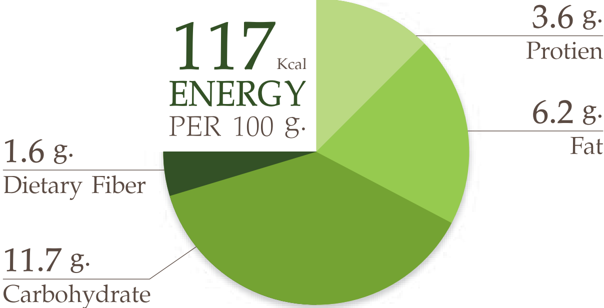
ผักเหลียง หรือ ผักเหมียง เป็นผักพื้นบ้านภาคใต้ นิยมใช้ใบอ่อนใส่ในต้มกะทิ เครื่องปรุงของต้มกะทิผักเหลียงเหมือนกับเครื่องแกงเลียง ทั้งหัวหอม กะปิ กุ้งสด และพริกไทยดำ จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า แกงเลียงกะทิผักเหมียง นิยมใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบเพิ่มความมันอร่อยด้วย สูตรโบราณใส่กุ้งแห้งลงไปโขลกพร้อมกับเครื่องแกง

ส่วนประกอบ

กะทิคั้น	1/2	กิโลกรัม
(หรือกะทิกล่อง ขนาด 250 มล. 1 กล่อง)		
ใบเหลียง	2	กำ
(หรือผักลิ้นห่าน 2 ขีด)		
กุ้งสด	2	ขีด
(หรือกุ้งแห้งเนื้อ 1 ช้อนโต๊ะ)		
หัวหอมแดง	3-4	หัว
กะปิ	1/2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	20	เม็ด
(หรือแล้วแต่ชอบ)		
น้ำเปล่า + หางกะทิ	3/4-1	ถ้วย
เกลือ	1/2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ	100	กรัม

วิธีทำ

1. ล้างใบเหลียง ทิ้งให้สะเด็ดน้ำ เด็ดเอาแต่ใบอ่อนและกลาง ๆ ไม่ใช้ใบแก่ กินแล้วไม่นุ่มลิ้น
2. หากใบเหลียงมีขนาดใหญ่ ใช้มีดหรือกรรไกรตัดให้เล็กลงได้ เพื่อสะดวกในการตักกิน
3. ล้างกุ้งสด ปอกเปลือก ผ่าหลัง ดึงเส้นดำออก
4. ปอกเปลือกหอมแดง ล้าง และบุบให้พอแตก
5. โขลกพริกไทยดำพอหยาบ ใส่หอมแดง โขลกต่อพอหยาบ ๆ
6. ใส่กะปิ โขลกต่อให้เข้ากัน แต่ไม่ต้องละเอียดมาก
7. เทหางกะทิลงในหม้อใบย่อม ตั้งไฟกลางมาทางอ่อน ให้หางกะทิเดือดอ่อนๆ
8. ตักเครื่องแกงที่โขลกไว้ลงไปละลาย ใช้ทัพพีคนให้เครื่องแกง กระจายตัว ไม่เป็นก้อน
9. ใส่กุ้งแห้งลงไป คนพอเข้ากัน รอให้กุ้งแห้งอ่อนตัวและน้ำแกงเดือดอีกครั้ง ใส่ใบเหลียงลงไป
10. ลองชิมรสชาติ จะมีความเค็มจากกะปิและกุ้งแห้ง ความหวาน จากกะทิและกุ้งแห้ง
11. หากรสชาติไม่เข้มข้น เติมเกลือและน้ำตาลตามสมควร รอให้น้ำแกงเดือด ไฟอย่าแรงมาก กะทิจะแตกมัน หมั่นคนเป็นระยะ
12. รอน้ำแกงเดือดอีกครั้ง ใส่กุ้งสดแล้วปิดเตาได้เลย
13. ตักใส่ชามและยกเสิร์ฟ



เกร็ดความรู้

1. ใช้พริกไทยขาวแทนพริกไทยดำได้ หากใช้พริกไทยดำสีน้ำแกงจะคล้ำเล็กน้อย
2. อาจไม่ใส่กุ้งสดก็ได้ สูตรโบราณใช้กุ้งแห้ง โขลกพร้อมเครื่องแกง
3. อาจใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ เพิ่มความมันและความเข้มข้นของน้ำแกง

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน เกลือแร่จากกุ้ง ไขมันจากกะทิ วิตามินและใยอาหารจากผักเหลียงคาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาล

กุ้งมะขาม

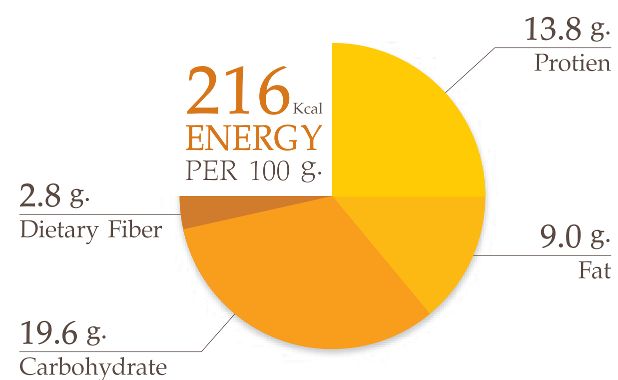
กุ้งมะขาม เป็นอาหารท้องถิ่นดั้งเดิมของภูเก็ต และในประเทศเพื่อนบ้านแถบมลายู เป็นที่รู้จักกันในชื่อ Tamarind Prawn หน้าตาของอาหารอาจแตกต่างกันบ้างตามท้องถิ่น สำหรับกุ้งมะขามของภูเก็ต มีน้ำขลุกขลิก มีกลิ่นหอมของกระเทียมเจียว มะขามเปียก รสชาติ เปรี้ยว เค็ม หวาน เป็นกับข้าวรับประทานพร้อมกับน้ำพริก หรือแกงส้ม สูตรโบราณนิยมรับประทานคู่กับข้าวมันและแตงกวาดอง

ส่วนประกอบ

กุ้งสด (หรือกุ้งแชบ๊วย)	1	กิโลกรัม
น้ำมะขามเปียก	4-5	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	3-5	กลีบใหญ่

วิธีทำ

1. ล้าง แกะเปลือกกุ้ง ผ่าหลัง หมักกับน้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาล ประมาณ 10-15 นาที เพื่อให้เข้าเนื้อ
2. สับกระเทียมให้ละเอียด เจียวกับน้ำมันจนเหลืองหอม
3. นำกุ้งที่หมักไว้เทลงในกระเทียมเจียว ตั้งไฟอ่อนเคี่ยวไปเรื่อยๆ จนกุ้งสุก คลุกกับพริก ปรุงรส เปรี้ยว เค็ม หวาน ตามชอบ รับประทานกับข้าวมันและแตงกวาดอง



เกร็ดความรู้

1. เลือกกุ้งเปลือกบางที่หัวและลำตัวติดกันแน่น
2. หมักกุ้งกับน้ำมะนาว ทำให้กุ้งเนื้อนุ่ม ไม่มีกลิ่นคาว
3. เลือกมะขามที่ใหม่ และ สด สีต้องไม่ดำหรือคล้ำ
4. อาจใช้น้ำตาลปี๊บ ช่วยเพิ่มรสชาติได้

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน เกลือแร่จากกุ้ง ไขมันจากน้ำมัน ใยอาหารจากมะขามเปียกและแตงกวา คาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาล

หมูฮ้อง

หมูฮ้องเป็นหนึ่งในเมนูอาหารท้องถิ่นเอกลักษณ์ของคนภูเก็ต เป็นอาหารดั้งเดิมของบรรพบุรุษชาวจีนฮกเกี้ยน นิยมใช้หมูสามชั้นหรือใช้เอี่ยมต้อ (เนื้อส่วนราวท้องที่มีไขมันไม่มาก) หมักกับ เครื่องปรุง ต่าวอิ๋ว (ซีอิ๊วดำ) ก่อนปรุงสุกด้วยการผัดร่วมกับการต้มเคี่ยวจนเนื้อหมูนุ่มได้ที่ ลักษณะของหมูฮ้องมีน้ำขลุกขลิกสีน้ำตาลแดง มีความข้นมัน มีกลิ่นหอมของเครื่องปรุง รสชาติออกเค็มนำ และหวานตาม ผสมผสานกันอย่างลงตัว ทำให้ไม่รู้สึกว่าเค็มหรือหวานเกินไป

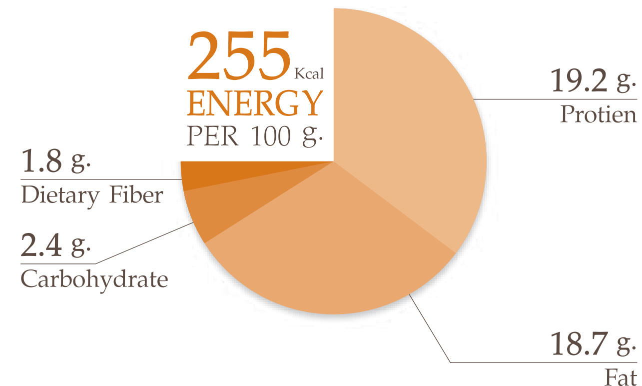
ส่วนประกอบ

ส่วนประกอบ

หมู (นิยมใช้ หมูส่วนขาหน้า หมูสามชั้นสวยๆ หรือเอี่ยมต้อ)	1	กิโลกรัม
ต่าวอิ๋วดำ (ซีอิ๊วดำ)	3	ช้อนโต๊ะ
ต่าวอิ๋วขาว (ซีอิ๊วขาว)	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทรายแดง	1	ขีด
พริกไทยดำ (โขลกพอละเอียด)	35	กรัม
กระเทียม (โขลกพอละเอียด)	100	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำตาลแดงอ้อย	1	ช้อนโต๊ะ
ไม้หวาน (อบเชย)	2	แท่ง
โป๊ยกั๊ก	3	ดอก
หัวเปราะ	3	ชิ้น

วิธีทำ

1. หั่นหมูสามชั้นเป็นชิ้นไม่เล็กเกินไป
2. โขลกพริกไทยกับกระเทียม นำไปคลุกกับเนื้อหมูที่หั่นเตรียมไว้ให้เข้ากัน (หรือหมักตั้งทิ้งไว้ 1 ชม.)
3. ใส่ต่าวอิ๋วดำ ต่าวอิ๋วขาว น้ำตาลทราย
4. เติมน้ำนิดหน่อย แล้วนำไปผัดให้สุก กลิ่นหอม น้ำขลุกขลิก ต้มเคี่ยวต่อด้วยไฟอ่อนๆ จนเนื้อหมูนุ่มได้ที่ (สูตรโบราณ)
5. อาจเติมน้ำนิดหน่อย ต้มหมูให้สุก จากนั้นนำไปผัด เติมน้ำ ไม้หวาน โป๊ยกั๊ก หัวเปราะ ต้มต่อจนกระทั่งเนื้อหมูนุ่มได้ที่ น้ำที่ได้จะขลุกขลิก มีกลิ่นหอม



เกร็ดความรู้

1. ไม่มีรากผักชี
2. หมูสามชั้น ต้มให้เนื้อ มีความนุ่ม หนึบ ๆ ไม่เละ เคี้ยวได้
3. รสชาติออกเค็มนำ หวานตาม

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีนและไขมันจากหมูสามชั้น คาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาล

หมูผัดเคยเค็ม

เคยเค็ม เป็นอาหารหมักชนิดหนึ่ง ทำจาก กุ้งฝอย น้ำตาลแดง น้ำซาวข้าว หมักกับเกลือ การทำหมูผัดเคยเค็ม ต้องเลือกเคยเค็มคุณภาพดี กุ้งมีสีสวยออกชมพู มีกลิ่นหอม และมีรสเปรี้ยว ผัดหมูสามชั้นกับเคยเค็มคุณภาพดี ปรุงรสด้วยน้ำตาลให้กลมกล่อม โรยหน้าด้วยพริกชี้ฟ้าแดง รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ

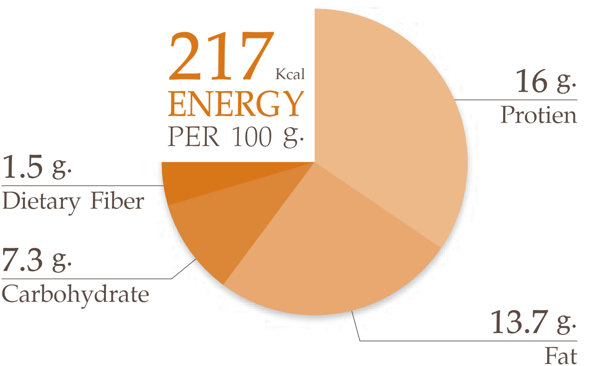
ส่วนประกอบ

หมูสามชั้น	1/2	กิโลกรัม
เคยเค็ม	1/2 - 3/4	ถ้วย
กระเทียม	10	กลีบ
พริกขี้หนูสวน	25	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	7	เม็ด
ตะไคร้ (ซอย)	5	ต้น
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ

*อาจเพิ่มน้ำส้มสายชู เพื่อให้รสเปรี้ยว

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอควร เจียวกระเทียมสับให้เหลือง
2. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นบางๆ ผัดให้น้ำมันในหมูออกมาพอประมาณ ควรใช้ไฟแรง พอสุกเนื้อจะไม่หดตัว
3. ผัดเคยเค็มจนหอม ใส่ตะไคร้ ปรุงรสด้วยน้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ ใส่พริกสด ผัดให้ทั่ว ตักขึ้นใส่จาน



เกร็ดความรู้

1. วิธีเลือกเคยเค็มที่ดี กุ้งจะมีสีสวยออกชมพู มีกลิ่นหอม และมีรสเปรี้ยว
2. นอกจากนี้อาจจะใช้เนื้อไก่ กุ้ง ปลาหมึก แทนเนื้อหมูได้

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีนจากหมูสามชั้น เคยเค็ม ไขมันจากหมูและน้ำมัน ใยอาหารจากกระเทียม พริกชี้ฟ้า คาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาล

ผัดบังก๊วน (ผัดมันแกวแบบภูเก็ต)

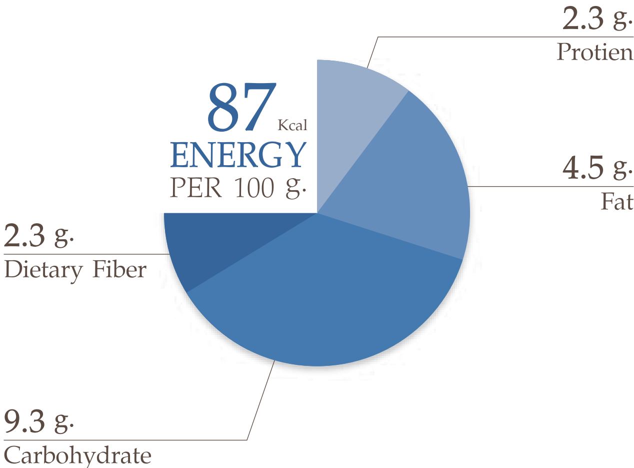
บังก๊วน คือ มันแกว เลือกหัวที่ใหม่สด เนื้อแน่น นำมาหั่นเป็นฝอย
ผัดน้ำมันกับหมู กุ้ง และปลาหมึกแห้ง รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ หรือนำมาห่อด้วยผักกาดหอม
หรือแผ่นก๋วยเตี๋ยว ราดด้วยน้ำจิ้ม ก็อร่อยอีกแบบหนึ่ง

ส่วนประกอบ

มันแกว	2-3 หัว
(ปอกเปลือก ล้างหั่นฝอย)	
กุ้งสด	200 กรัม
(ล้างปอกเปลือกผ่าหลัง)	
หมูติดมันนิดหน่อย	200 กรัม
ปลาหมึกแห้ง	1-2 ตัว
(หั่นฝอยล้างน้ำ)	
ขึ้นฉ่ายประมาณ	3-4 ต้น
(ล้างเด็ดเป็นใบๆ ขยำล้างน้ำให้ก้านแตก บีบขึ้นพักไว้)	
หอมเจียว	5 หัว
กระเทียมทุบ สับพอสมควร	
น้ำมัน สำหรับผัด	
เกลือ	
น้ำตาล	
ซีอิ๊วขาว	
ซีอิ๊วดำ	

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน เจียวกระเทียมที่สับ พอหอมเหลือง ใส่หมู กุ้ง ผัดจนสุก ใส่เกลือประมาณ 2 ช้อนชา
2. ใส่มันแกว ปลาหมึกแห้ง ที่เตรียมไว้ผัดให้ทั่ว และนานพอควร
3. ปรุงรสด้วยซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว น้ำตาล
4. ใส่ขึ้นฉ่ายทั้งก้านและใบ เติมน้ำประมาณ 1 ถ้วย ผัดจนเหลือน้ำพอขลุกขลิก ตักขึ้นโรยหน้าด้วยหอมเจียว



เกร็ดความรู้
ใส่ขึ้นฉ่ายจะช่วยทำให้รสชาติดีขึ้น

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีนและเกลือแร่จาก กุ้ง หมู ปลาหมึกแห้ง ไขมันจากน้ำมัน คาร์โบไฮเดรต และใยอาหาร จากมันแกว ขึ้นฉ่าย หอมเจียว และ กระเทียม

น้ำชุบคั่ว

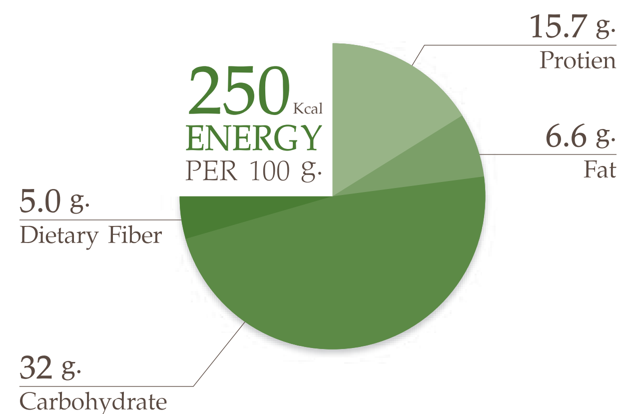
น้ำชุบคั่ว เป็นน้ำพริกชนิดหนึ่ง ประเภทน้ำพริกผัด การทำน้ำชุบคั่ว ต้องผัดเครื่องน้ำพริกให้มีกลิ่นหอมก่อน จึงใส่น้ำมะขามเปียกและปรุงรสด้วยน้ำตาล เมื่อผัดจนแห้งได้ที่ น้ำพริกจะมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ผัดจนเครื่องเหนียว สามารถเก็บไว้ได้นาน รับประทานเป็นกับข้าว หรือรับประทานกับขนมปัง โรตี กากหมู ก็อร่อย

ส่วนประกอบ

กุ้งแห้ง	100	กรัม
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	3	ช้อนโต๊ะ
หอม	50	กรัม
กระเทียม	50	กรัม
พริกแห้งใหญ่	20	เม็ด
มะขามเปียก	150	กรัม
มะนาว	1-2	ลูก

วิธีทำ

1. ล้างพริกแห้งหั่นหยาบ แช่น้ำ แล้วบีบขึ้นจากน้ำ พักไว้ ปอกหอมกระเทียม
2. นำพริก หอม กระเทียม กับเกลือ ใส่ครกโขลกให้ละเอียด จึงใส่กะปิโขลกอีกครั้ง
3. นำกุ้งแห้งที่ล้างแล้ว โขลกรวมกันจนเข้ากันดี
4. นำเครื่องน้ำพริกที่โขลกละเอียดพอควร ลงผัดในน้ำมันให้หอม การผัดควรใช้ไฟอ่อน ผัดจนเหนียวและหอม จึงใส่มะขามเปียก แล้วผัดต่อไปจนเกือบแห้ง
5. เมื่อผัดจนแห้งได้ที่ บีบมะนาวเพื่อเพิ่มความหอม



เกร็ดความรู้

1. สูตรโบราณ ใช้น้ำมันที่ได้จากการเคี่ยวกะทิจนเป็นน้ำมันมะพร้าว หรือเรียกน้ำมันขี้โล้ ซึ่งจะทำให้น้ำชุบคั่วมีความหอมมากขึ้น
2. รับประทานกับขนมปัง โรตี กากหมู

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีนจากกุ้งแห้ง ไขมันจากน้ำมันมะพร้าว ใยอาหารจากเครื่องน้ำพริก คาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาล น้ำชุบคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำหนักประมาณ 20 กรัม

ลูกชิ้นภูเก็ต

ลูกชิ้นภูเก็ต มีลักษณะคล้ายทอดมัน แตกต่างกันที่ส่วนประกอบ ลูกชิ้นภูเก็ตมีเนื้อมะพร้าวขูดผสมอยู่ด้วย ทำให้เมื่อรับประทานจะได้รสชาติออกเค็ม เผ็ดเล็กน้อย พร้อม ๆ กับรสชาติความมันของมะพร้าว สูตรโบราณ จะทอดด้วยน้ำมันมะพร้าวที่เคี่ยวเอง เพิ่มความหอมอร่อยยิ่งขึ้น

เครื่องแกง

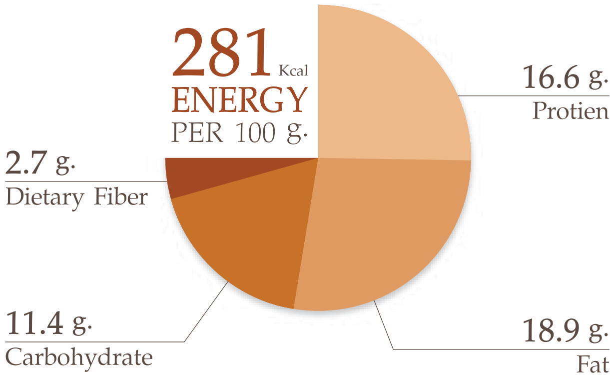
มะพร้าวขาวขูด	60	กรัม
ตะไคร้	20	กรัม
(*ไม่ใส่ในเครื่องแกง เติมแยกทีหลัง)		
หอมแดง	20	กรัม
กระเทียม	20	กรัม
ขมิ้นผง	10	กรัม
ผิวมะกรูด	5	กรัม
ข่า	10	กรัม
เกลือ	5	กรัม
กะปิ	20	กรัม

ส่วนประกอบ

ปลาแป้น	300	กรัม
(หรือ ปลาเก๋า หรือ ปลาหางเหลือง)		
มะพร้าวขาว	100	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำตาล	30	กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	10	กรัม
หัวกะทิข้น	45	กรัม
เครื่องแกงกะทิ	80	กรัม
พริกไทย	10	กรัม
แป้งมัน	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่ปลาลงในเครื่องแกง โขลกให้เหนียว ค่อยๆ ใส่น้ำเกลือลงไปทีละน้อยจนหมด จึงใส่น้ำตาลทราย กะทิ ไข่ไก่ โขลกจนเหนียวอีกประมาณ 10 นาที
2. ใส่มะพร้าวลงโขลกให้เข้ากันดี ใส่ใบมะกรูดหั่นฝอยเคล้าให้เข้ากัน
3. ปั้นเป็นก้อนกลม แล้วกดให้แบน เส้นผ่านศูนย์กลาง 1.5 นิ้ว หนา 0.5 นิ้ว
4. นำกระทะตั้งไฟให้ร้อน ไฟปานกลาง นำลูกชิ้นลงทอดจนสุก รับประทานกับข้าว หรืออาหารว่าง



เกร็ดความรู้

การทอดอย่าใช้ไฟแรงมากนัก ลูกชิ้นจะไหม้และเปลี่ยนเป็นสีดำ มีรสขมได้

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีนจากเนื้อปลา ไข่ไก่ ไขมันจากมะพร้าวและน้ำมัน คาร์โบไฮเดรตและใยอาหารจากเครื่องแกง

เบือทอด

เบือทอด เป็นอาหารว่างที่นำมารับประทานเล่น หรือ รับประทานพร้อมกับข้าวก็ได้ ใช้ใบพืช เช่น ใบหญ้าช้อง (*Blyxa Octandra* Planch) ตัดเป็นท่อน ๆ หรือใบเล็บครุฑ ใบชะพลู วางเรียงกุ้งด้านบน แล้วชุบแป้งทอด ซึ่งไม่ใช่แป้งชุบทอดทั่วไปแต่ เป็นแป้งที่ผสมกับเครื่องแกง รับประทานเบือทอดกับน้ำจิ้มที่ปรุงจากพริกชี้ฟ้า กระเทียม และน้ำมะขาม มีรสเปรี้ยว เค็ม หวานและเผ็ด

ส่วนประกอบ

กุ้งสด ตัวเล็กประมาณ	3	ขีด
แป้งข้าวเจ้า	3 1/2	ถ้วย
ไข่	2	ฟอง
น้ำปูนใส	1	ถ้วย
หัวกะทิ	1/2	ถ้วย
หางกะทิ	1/2	ถ้วย
ใบเล็บครุฑ หญ้าช้อง ใบชะพลู	พอควร	

เครื่องแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่	15	เม็ด
ข่าหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นฝอย	2	ต้น
หอม	5	หัว
กระเทียม	5	กลีบใหญ่
พริกไทย	1/2	ช้อนชา
ขมิ้นสด	5	แว่น
กะปิ	2	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ

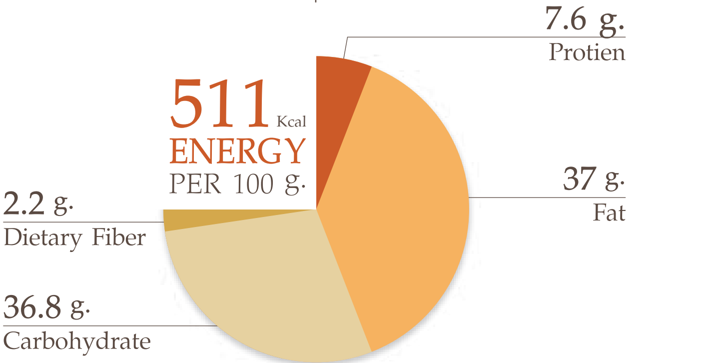
วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมด ยกเว้นกะปิ ให้ละเอียด
2. ใส่กะปิโขลกอีกครั้ง ให้ละเอียด แล้วผสมลงในแป้ง
3. นวดแป้งกับหัวกะทิ 1/2 ถ้วย ใส่หางกะปิ กับน้ำปูนใส คนให้เข้ากัน ตีไข่ใส่ คนให้เข้ากันดี พร้อมกับเครื่องแกง
4. ล้างใบเล็บครุฑ หญ้าช้อง ใบชะพลู ตัดเป็นช่อ ชุบแป้ง
5. ล้างกุ้ง โดยใช้กุ้งทั้งตัวชุบแป้ง
6. ทอดในน้ำมันร้อน ระหว่างที่นำใบเล็บครุฑชุบแป้งลงในน้ำมัน ตักกุ้งวางเรียงบนเล็บครุฑ หรือ หญ้าช้อง ทำเช่นนี้สัก 4-5 ชิ้น ทอดพร้อมกัน ตามแต่จะเหมาะกับน้ำมัน จนเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานกับน้ำจิ้ม

*ขณะผสมแป้งอาจจะเพิ่มน้ำแข็งลงไป 1-2 ช้อนโต๊ะ เพื่อทำให้แป้งกรอบนานยิ่งขึ้น

วิธีการทำน้ำจิ้มเบือทอด

โขลกพริกชี้ฟ้าสด ประมาณ 15 เม็ด กระเทียม 15 กลีบใหญ่ เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลประมาณ 5 ช้อนโต๊ะ น้ำมะขามประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ และน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ ให้ละเอียด ปรุงรสตามชอบ



เกร็ดความรู้

ใช้กุ้งทั้งตัวไม่ต้องปอกเปลือก ตัดแต่ส่วนหัวและหนวดออก จึงควรเลือกกุ้งตัวเล็ก เปลือกบาง

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีนและเกลือแร่จากกุ้ง ไขมันจากน้ำมันทอด คาร์โบไฮเดรตจากแป้งชุบทอด เบือทอด 1 แพ น้ำหนักประมาณ 25 กรัม

เคยเค็มอึก

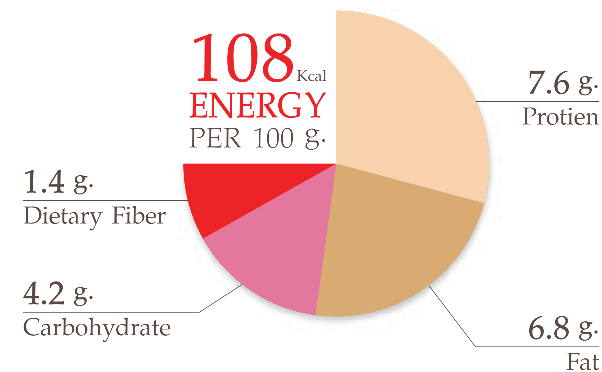
คนภูเก็ต เรียกเคยเค็มตุ๋นว่า เคยเค็มอึก วิธีการทำเคยเค็มอึกให้หอมน่ารับประทาน ควรเลือกเคยเค็มคุณภาพดี ผสมกับกะทิ หอมซอย เนื้อหมูสับ ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ใส่ถ้วยเล็กหรือชามแก้วทนไฟนำไปนึ่งจนสุก รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ และผักสด

ส่วนประกอบ

เคยเค็ม	3	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	5-6	ฟอง
หมูสับ	1/2	ถ้วย
หัวกะทิ	4	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	100	กรัม
(ผ่าเอาเมล็ดออก หั่นแฉลบ)		
น้ำตาล	2	ช้อนโต๊ะ
หอมเจียว	1	ขีด
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตีไข่ผสมลงในเคยเค็ม หอม หมูสับ และหัวกะทิ คนให้เข้ากัน ตั้งพักทิ้งไว้ 10 นาที (จะทำให้ผิวชั้นบนของเคยเค็มสวยขึ้นหลังจากนึ่งสุก)
2. เทส่วนผสมใส่ชามแก้วทนไฟ โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดงเขียว
3. นำลังถึงตั้งไฟ พอน้ำเดือดแล้ว นำส่วนผสมจากข้อ 2 นึ่งจนสุก ใช้เวลาประมาณ 15 นาที



เกร็ดความรู้

1. การเลือกเคย ควรเลือกเคยเค็มที่มีกลิ่นหอม และเปรี้ยว
2. วิธีเก็บเคยเค็ม ไว้รับประทานได้นานวัน ควรเก็บไว้ในตู้เย็น สี กลิ่น และรสชาติจะคงสภาพเดิม

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีนจาก เคยเค็ม ไข่ไก่ หมูสับ ไขมันจากกะทิ คาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาล

น้ำชุบหยำ

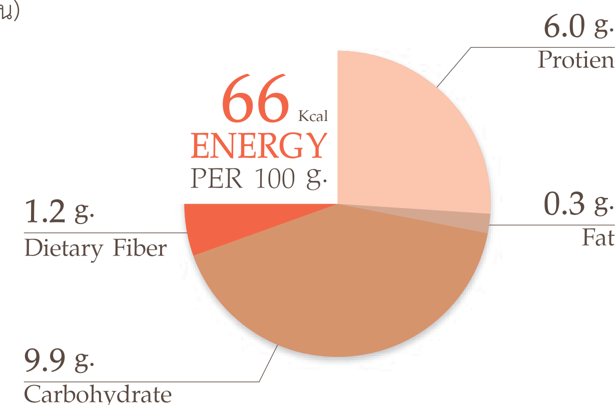
น้ำชุบหยำหรือน้ำพริกหยำ เป็นชื่อที่ส่วนใหญ่เรียกกันในภาคใต้ เป็นน้ำพริกที่ไม่ใช้ครกในการตำ แต่ใช้การขยำ บี้ หรือทำให้แตกนิดๆ นิยมมากที่ภูเก็ต เป็นอาหารไทยที่มีมาแต่โบราณ สันนิษฐานว่ากำเนิดราวสมัยอยุธยาตอนปลาย การทำน้ำพริกนิยมใช้วิธีการโขลก หรือขยำ เครื่อง เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน คนภูเก็ตเรียกน้ำพริกว่าน้ำชุบหยำ เพราะใช้มือขยำเข้าด้วยกันนั่นเอง ใส่กุ้งสด หัวหอมเล็ก เกลือ น้ำตาล ใส่เนื้อปลาย่างเล็กน้อย รับประทานกับข้าวสวย หรือขนมจีน หากเป็นน้ำชุบกุ้งเสียบใช้วิธีโขลก แล้วใส่กุ้งเสียบ (กุ้งตากแห้ง) กินกับผักสด หรือผักลวกราดหัวกะทิ เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยที่มีชื่อเสียงของภูเก็ต

ส่วนประกอบ

กุ้งสด	1	กิโลกรัม
หัวหอม	75	กรัม
กะปิอย่างดี	50	กรัม
มะนาว	5	ผล
(ปอกเปลือกออก เอาเนื้อด้วย)		
น้ำตาลทรายเล็กน้อย		
เกลือ	1/2	ช้อนชา
พริกขี้หนูสด	50	กรัม
น้ำต้มสุก	100	กรัม
(อาจใช้น้ำต้มเปลือกกุ้ง เพื่อให้กลิ่นหอมเข้มข้น)		
ปลาฉิ้งฉ้าง	1/2	ถ้วย
(หรือเนื้อปลาย่างสด ขยำกับกะปิ มะนาว ที่ปอกเปลือกแล้ว ให้ขึ้นฟู ก่อนนำไปผสมอย่างอื่น)		

วิธีทำ

1. ล้างกุ้งสด ต้มให้สุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก
2. ปอกเปลือกหอม ล้างให้สะอาด ซอยบาง ๆ
3. เผากะปิให้หอม
4. ปอกผิวมะนาว คั้นน้ำใส่ถ้วย หรือปอกเปลือกแกะเนื้อมะนาวออก ใช้ทั้งกลีบ
5. หั่นพริกขี้หนูตามยาว หรือแฉลบบาง
6. นำมะนาวมาขยำกับกะปิจนเกิดฟองก่อน
7. นำส่วนผสมทั้งหมด ใส่ลงในชามเปลใหญ่ และตวงน้ำตาลทราย เกลือ ใช้ช้อน กดบี้เคล้าให้เข้ากัน แล้วใส่น้ำต้มสุกตามส่วนที่ตวง ใช้ช้อนคนให้เข้ากันดี ตักใส่ถ้วยน้ำพริก จัดจานโดยมี ผักจิ้ม แตงกวา ผักบุ้ง สะตอ ลูกเนียง ยอดกระถิน ใบมะม่วงหิมพานต์ ตกแต่งให้สวยงาม ผักสดใช้ได้เกือบทุกชนิด จะใช้ราดกะทิก็อร่อย



เกร็ดความรู้

1. ในการทำน้ำชุบหยำ อาจใช้กุ้งแห้ง ปลาย่าง ปลาฉิ้งฉ้าง แทนกุ้งสดได้
2. รสเปรี้ยวของน้ำชุบหยำ อาจจะใช้มะม่วงซอย น้ำมะขามเปียก ส้มเก็ดด้าหรือส้มจี๊ด

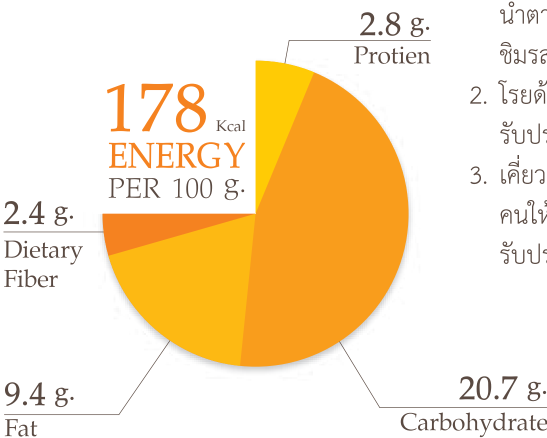
สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีนและเกลือแร่จากกะปิ และกุ้ง วิตามิน เกลือแร่และใยอาหารจากผักที่รับประทานคู่กัน

อาจาดภูเก็ต

อาจาดภูเก็ต เป็นเมนูอาหารท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของภูเก็ต มีลักษณะคล้ายยำใหญ่ แต่ทำเป็นแกง ประกอบด้วยผัก 3 ชนิด แตงกวา ถั่วฝักยาว ก้านผักบุ้ง และน้ำคลุกอาจาด ลักษณะของอาจาด ผักต้องมีความกรอบ มีความข้นของกะทิ น้ำขลุกขลิก มีความหอมและความมันของถั่วคั่ว งาคั่ว สีของอาหาร เน้นสีสัน เขียว เหลือง แดง รสชาติออกเปรี้ยว เค็ม หวานคล้ายสลัดแขก

ส่วนประกอบ

แตงกวา	1 1/2	กิโลกรัม
ถั่วฝักยาว	200	กรัม
ก้านผักบุ้ง	3	กำ
พริกชี้ฟ้าแดง	3	เม็ด
ขมิ้นผง	1	ช้อนโต๊ะ
หอมเจียว	5	หัว
กระเทียมเจียว	40	กลีบ
งาคั่วบุบพอแตก	1/4	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วตำหยาบ	1/2	ถ้วย
น้ำกะทิคั้นสด	1/2	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา



วิธีทำ

1. แตงกวาล้างสะอาด ผ่า 4 ส่วน เอาไส้ออก ตัดเป็นท่อนยาว 1 นิ้ว หนาประมาณ 1/2 นิ้ว เคล้าเกลือ 4 ช้อนโต๊ะ หมักไว้จนแตงกวานิ่ม บีบให้แห้ง ลวกผ่านน้ำเดือดประมาณ 1-2 วินาที
2. ถั่วฝักยาว ล้างตัดเป็นท่อนยาว 1 นิ้ว ลวกในน้ำเดือด ใส่เกลือ 1 ช้อนชา พอสุกรีบยกลง พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
3. ก้านผักบุ้ง ล้าง ผ่าเป็นเส้นยาว ต้นหนึ่งประมาณ 4-8 เส้น แล้วตัดเป็นท่อนยาวประมาณ 1 นิ้ว ลวกในน้ำเดือด รีบตักขึ้นวางให้สะเด็ดน้ำ
4. พริกสดล้างผ่าเอาเม็ดออก หั่นเฉลบฝอย ๆ
5. นำเครื่องปรุง ข้อ 1-3 ใส่น้ำคลุกและเคล้าให้เข้ากัน

น้ำคลุกอาจาด

1. เคี่ยวน้ำส้ม 1/2 ถ้วย น้ำลวกผัก 1/2 ถ้วย เกลือ 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย น้ำกะทิ ให้เดือด เมื่อเดือดแล้วใส่ขมิ้น ชิมรส หวาน เปรี้ยว เค็ม
2. โรยด้วยถั่วคั่ว งาคั่ว และ พริกแดงสด หมักไว้ประมาณ 1/2 ชั่วโมง รับประทานกับข้าว
3. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน จนเกือบเป็นขี้โล้ ใส่ขมิ้นที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน พอเดือดยกลง เมื่อเย็นใส่รวมกันในผัก เคล้าให้เข้ากัน รับประทานกับข้าว

เกร็ดความรู้

1. ผักบุ้ง และแตงกวา ถั่วฝักยาวต้องมีสีสด กรอบ ไม่นิ่ม
2. หอมเจียวไว้ใช้สำหรับโรยหน้า ส่วนกระเทียมเจียว ผสมลงในน้ำกะทิ
3. ถ้าใช้พริกแห้ง เอาเม็ดออกด้วย
4. ถ้าไม่มีถั่วคั่วอาจจะใช้ถั่วตัดแทนได้

สารอาหารที่ได้รับ คือ ไขมันจากกะทิ โปรตีนจากถั่วและงา วิตามิน เกลือแร่ คาร์โบไฮเดรตและใยอาหารจากผักต่าง ๆ